

OBJETIVOS DEL CURSO

El curso está dedicado a la actualización científica y técnica del entrenamiento de los deportes de resistencia. Entendiendo por éstos aquellas modalidades de tipo cíclico, preferentemente individuales (aunque no en todos los casos) y de larga duración del esfuerzo. El curso se plantea abordando contenidos de entrenamiento, tecnología aplicada, tratamiento de deportistas de alto rendimiento, etc. todo ello abordándose desde varias disciplinas diferentes pero que pueden presentar muchos puntos en común (ciclismo, remo, carrera a pié, natación, triatlón, etc.).

El curso viene a afianzar una línea de trabajo consolidada desde hace años en esta sede y renovada el verano pasado con la oferta de cursos de entrenamiento deportivo específico relativo a bloques temáticos de modalidades deportivas agrupadas por características propias (deportes de equipo entonces, deportes de resistencia en esta edición).

PROFESORADO

FERNANDO CABELLOS SAIZ

Director Técnico. Federación Cantabra de Natación.

CÉSAR VALERA LORENZO

Entrenador de Triatlón Olímpico. Plan ADO.

JUAN CARLOS GRANADO PELAYO

Entrenador de Atletas Olímpicos. Real Federación Española de Atletismo.

JOSÉ GUTIÉRREZ LÓPEZ

Licenciado en INEF. Profesor de Enseñanzas Deportivas de Régimen Especial. IES Villajunco, Santander.

MARC LÓPEZ COMAS

Técnico Outdoor/Fitness. Garmin Ibérica.

ERNESTO MENDIETA GARROTE

Asesor Formación y Entrenador de Alto Nivel. Centro de Profesores (Santander).

GORKA NÚÑEZ ARRUGAETA

Licenciado INEF. Director Técnico. Empresa Sport Works.

PROGRAMA

Lunes, 1 de julio

09:15 h. a 09:30 h. Recepción de participantes.

09:30 h. a 10:30 h. Entrenamiento de alto nivel en ciclismo adaptado.

ERNESTO MENDIETA GARROTE

10:30 h. a 11:30 h. Entrenamiento de natación para larga distancia y aguas abiertas.

FERNANDO CABELLOS SAIZ

11:30 h. a 12:00 h. Descanso.

12:00 h. a 14:00 h. La actualidad del alto rendimiento en las carreras.

JUAN CARLOS GRANADO PELAYO

Martes, 2 de julio

09:30 h. a 10:30 h. Particularidades del entrenamiento del remo en ACT.

JOSÉ GUTIÉRREZ LÓPEZ

10:30 h. a 11:30 h. La monitorización del entrenamiento a través de GPS.

MARC LÓPEZ COMAS

11:30 h. a 12:00 h. Descanso.

12:00 h. a 14:00 h. Tendencias en el entrenamiento de alto nivel.

GORKA NÚÑEZ ARRUGAETA

Miércoles, 3 de julio

09:30 h. a 11:30 h. ¿Cómo se entrena un campeón del mundo de triatlón?

CÉSAR VALERA LORENZO

11:30 h. a 12:00 h. Descanso.

12:00 h. a 14:00 h. Mesa redonda: factores clave en los deportes de resistencia.

JOSÉ GUTIÉRREZ LÓPEZ

ERNESTO MENDIETA GARROTE

CÉSAR VALERA LORENZO

14:00 h. a 14:15 h. Entrega de diplomas.

Horas: 12

Plazas: 60

Lugar de impartición: Casa Calzada, Avda. de la Magdalena, Colindres.

Curso reconocible con 1 crédito de libre elección (1º y 2º ciclo).

BOLETÍN DE INSCRIPCIÓN

APELLIDOS.....

NOMBRE.....DNI/Pasaporte.....

DIRECCIÓN.....C.P.....

POBLACIÓN.....PROVINCIA.....

PAÍS.....TFNO.....

CORREO ELECTRÓNICO.....

ESTUDIOS/PROFESIÓN.....

CENTRO DE ESTUDIOS/TRABAJO.....

ESTUDIANTE EMPLEADO DESEMPLEADO

SEXO.....EDAD.....CÓDIGO DEL CURSO.....

TÍTULO DEL CURSO.....

Documentos que debe aportar para efectuar la matrícula:

1. Boletín de inscripción (uno por cada curso).
2. Fotocopia del DNI o pasaporte en vigor (uno por cada curso).
3. Fotocopia o duplicado del resguardo bancario acreditativo del abono de las tasas.
4. En caso de ser desempleado, y para justificar el derecho a matrícula reducida, fotocopia de la documentación acreditativa.
5. En caso de acreditación de residencia: certificado de empadronamiento o documento equivalente.

Lugar de entrega de inscripciones (también por correo):

1. Secretaría de los Cursos de Verano: Edificio Tres Torres "Casa del Estudiante" Torre C, planta -2. Avda. Los Castros, s/n (39005 Santander).
2. Correo ordinario dirigido a la Secretaría de los Cursos.
3. Por fax: 942/ 20 09 75
4. Correo electrónico enviado a cursos.verano@unican.es (en este caso se deberá añadir la documentación escaneada).
5. Alumnos matriculados actualmente en la UC: pueden matricularse a través del Campus Virtual, enviando en el plazo de 3 días naturales la documentación por correo electrónico o entregándola en la Secretaría de los Cursos.

Abono de matrículas:

Particulares: Por ingreso en efectivo o transferencia bancaria a la cuenta corriente 2066-0000-17-0200189353 abierta a nombre de la Univ. Cantabria "Tasas Cursos Monográficos" en Caja Cantabria, Oficina Principal de Santander (los gastos que generen las operaciones bancarias serán por cuenta del alumno).

Empresas y entidades/organismos: a través de factura emitida con anterioridad al ingreso. No se efectuarán ingresos en la cuenta arriba mencionada.

Estos datos serán incorporados al fichero automatizado de "Cursos de Verano" de esta Universidad, cuya finalidad es la gestión de dichos cursos así como el envío de información sobre ellos. De acuerdo con la Ley Orgánica 15/1999 de Protección de Datos de Carácter Personal, los derechos de acceso, rectificación y cancelación podrán ejercitarse mediante solicitud escrita acompañada de copia del DNI, dirigida al responsable del fichero, Gerente de la Universidad de Cantabria, Pabellón de Gobierno, Avda. de los Castros s/n 39005 Santander, a través de su Registro General o por correo certificado. Al amparo del art. 11.2 c) de la citada ley, se realizarán las cesiones de los datos personales necesarios, en su caso, a entidades financiadoras para la justificación de becas y subvenciones y a la empresa de transporte contratada para la organización del mismo.

CANTIDAD INGRESADA:

Tasas de Matrícula.....Euros



INFORMACIÓN GENERAL

Consultar información completa en programa general o en www.cursosveranouc.es

MATRÍCULA DE LOS CURSOS:

Ordinaria: 95 €, matrículas formalizadas y pagadas íntegramente dentro de los 14 días naturales anteriores al comienzo del curso.

Anticipada: 42 €, matrículas formalizadas y pagadas íntegramente hasta 15 días naturales antes del comienzo del curso. Este tipo de matrícula no permite reintegro del dinero, salvo anulación del curso.

Reducida: 58 €, (Residentes del municipio donde se imparta el curso matriculado; alumnos de la UC; jóvenes (nacidos en 1988 y años posteriores); desempleados y miembros de ALUCAN) matrículas formalizadas y pagadas íntegramente dentro de los 14 días naturales anteriores al comienzo del curso. Todos los beneficiarios deberán acreditar documentalmente su pertenencia al colectivo correspondiente.

Mayores: 32 € (nacidos en 1948 y años anteriores).

DEVOLUCIONES:

No se devolverá el importe de la matrícula a aquellas personas/empresas que hayan escogido la modalidad de *matrícula anticipada*.

Plazo de solicitud: diez días naturales de antelación al comienzo del curso.

DIPLOMAS DE ASISTENCIA:

Imprescindible la acreditación presencial en, al menos, el 80% de las horas lectivas del curso. Se controlará la asistencia de los alumnos.

CRÉDITOS DE LIBRE ELECCIÓN:

La Universidad de Cantabria reconocerá como créditos de libre elección los obtenidos por la superación de los diferentes cursos por sus alumnos de primer y segundo ciclo.

Los alumnos procedentes de la UNED (Centro Asociado en Cantabria) y de las Universidades del G-9 (Baleares, Cantabria, Castilla-La Mancha, Extremadura, Oviedo, País Vasco, Pública de Navarra, La Rioja y Zaragoza) podrán acogerse a los convenios correspondientes.

RECONOCIMIENTO DE CRÉDITOS EN EL PROGRAMA DE FORMACIÓN TRANSVERSAL DE LA UNIVERSIDAD DE CANTABRIA:

Con carácter general, los cursos de verano se reconocerán para los estudiantes de Grado con cargo a actividades de carácter cultural (1 crédito por cada curso de 20 horas).

Los cursos asignados al **Subprograma de formación en valores y derechos** y **Subprograma de desarrollo de habilidades de comunicación e información y competencias personales** pueden ser objeto de reconocimiento dentro de la asignatura de "Habilidades, Valores y Competencias Transversales" en aquellos planes de grado que la incluyan. Estos cursos, tendrán proceso de evaluación que habrá de superarse y podrán ser reconocidos por 2 créditos.

DE INTERÉS PARA PROFESORES DE PRIMARIA Y SECUNDARIA:

A petición del docente interesado, la Consejería de Educación, Cultura y Deporte del Gobierno de Cantabria homologará la asistencia a todos los Cursos de Verano.

ALOJAMIENTO:

Puede consultar <http://www.turismodecantabria.com/>

TRANSPORTE:

La empresa ALSA facilitará el transporte de los alumnos a las sedes en las que la empresa opere, efectuando un descuento del 30% en los billetes que adquieran en cualquier población de origen donde dicha empresa tenga **punto de venta en Estaciones de Autobuses (Santander, Laredo, Torrelavega)**, así como en las estaciones de Comunidades Autónomas limítrofes con Cantabria (**Bilbao, Oviedo, Gijón, Burgos, León y Palencia**). Los alumnos matriculados en los Cursos de Verano tendrán que presentar copia de la matrícula en el curso para la emisión del o de los billetes. Se aconseja la consulta de horarios en la información pública de ALSA.

COLABORA

AYUNTAMIENTO DE COLINDRES

CURSOS DE VERANO UNIVERSIDAD DE CANTABRIA



AYUNTAMIENTO
DE COLINDRES

CO.2.1 NUEVAS TENDENCIAS EN EL ENTRENAMIENTO DE LOS DEPORTES DE RESISTENCIA

DIRECCIÓN

JAVIER CUBERO SANJURJO

Técnico Superior de la Dirección General de Deporte
Gobierno de Cantabria

JOSÉ GUTIÉRREZ LÓPEZ

Profesor de Enseñanzas Deportivas de Régimen Especial
IES Villajunco (Santander)

COLINDRES

Colindres, del 1 al 3 de julio



INFORMACIÓN, MATRÍCULAS Y BECAS

UNIVERSIDAD DE CANTABRIA

Secretaría "Cursos de Verano"

Edificio Tres Torres "Casa del Estudiante". Torre C, planta -2.

Avda. Los Castros, s/n. 39005 Santander

Tel: 902 201 616 - Fax: 942 200 975

e-mail: cursos.verano@unican.es

www.cursosveranouc.es

2013

www.cursosveranouc.es

